

Okénko z poradny
Colours of Ostrava
Dva rozhovory
Povídka a povídání
Volnočasové aktivity



Jahody, ňam, ňam!

Úvod-kník

Krysa říká: Šest měsíců již uběhlo, tím pádem je už konec roku blíž, než jeho začátek a uteklo to jako voda.

Mnohem blíže je samozřejmě konec školního roku, letní prázdniny a dovolená už netrpělivě přešlapuje za dveřmi.



Nás čeká 13. Štafeta na vozíku v jediný letošní pátek třináctého a jak jsem nadhodila minule – jsem velmi zvědavá, jak to celé dopadne. Bude pršet, nebo rovnou padat trakaře. Bude hezky? Teplo, nebo chladno? Bude dost účastníků? Samé otazníky...

Aktuální číslo Zpravodaje jako vždy začíná okénkem z poradny, které je trošku delší a máte v něm dvě pozvánky na podpůrná setkání pro pečující.

Pokud se potřebujete zvážít, na straně 15 jsou vypsána základní pravidla.

A pokud máte rádi hudební festivaly, zkuste Colours of Ostrava 😊

Opět přidáváme jeden štafetový rozhovor.

Hned za ním je však další a mnohem delší s Evou Kacanu a zároveň s pozvánkou na Světový pohár v paraatletice žen.

Kolegyně Šárka se pokusila popsat, jak vypadá v kanceláři osobní asistence běžný den. Povídka paní Věry je bez komentáře, přesvědčte se sami.

Masáže i kosmetické služby v Trendu i nadále pokračují, tudíž uvádíme následující termíny i ceník. Rovněž i ohlas od lidí, kteří již této výhody využili.

Zbývající stránky Zpravodaje již klasicky zabírá seznam volnočasových aktivit a stručné ohlédnutí za uplynulým měsícem s pár fotkami.

Úvodní fotka je opět vygenerovaná a zaměřená tematicky. Měla být s vysvědčením, ale to neprošlo. Možnost byla ještě s balónkem nebo zmrzlinou...



Okénko z poradny

Pozvánky

Zveme čtenáře Trendy zpravodaje na Školení v rámci Odborné poradny ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, které vede sociální pracovnice poradny paní Mgr. Martina Brožová, PhD.



Školení se konají v učebně Trendu vozíčkářů na Lužické 7, případně na počítačích, u každého z vás.

Jde o tato témata a termíny:

Pondělí 23. 6. 2025, 15:00 – 16:30: Specifika komunikace u osob se zdravotním postižením

Pondělí 29. 9. 2025, 15:00 – 16:30: Rodina a osoba se zdravotním postižením

Aktuality

Ošetřovné

V případě potřeby péče o blízkou osobu je podle situace možné požádat o jednu ze dvou dávek a to o OŠETŘOVNÉ, které může být vypláceno po dobu maximálně 9 (16) kalendářních dnů, anebo DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ, které může být vypláceno po dobu maximálně 90 dnů.

První podmínkou pro čerpání krátkodobého ošetřovného je nemoc nebo úraz blízké osoby vyžadující nezbytnou péči druhého člověka. Je-li blízkou osobou dítě mladší 10 let, je důvodem k nezbytné péči jakákoli nemoc nebo úraz, které utrpělo. Dalším důvodem k péči je uzavření školského/dětského výchovného zařízení (z důvodu havárie, epidemie nebo jiné nepředvídané události), nařízení karantény anebo onemocnění osoby, jež o dítě pečuje.

Druhou podmínkou je společná domácnost obou osob anebo jejich příbuzenský vztah: rodič, dítě, sourozenec, manžel/manželka, registrovaný partner/partnerka, rodič manžela/manželky anebo rodič registrovaného partnera/partnerky.

Nezbytnou podmínkou je účast zaměstnance (pečujícího) na nemocenském pojištění, avšak ne všichni zaměstnanci účastní nemocenského pojištění mají na ošetrovné nárok. Nárok na ošetrovné mají zejména zaměstnanci v pracovním nebo služebním poměru, naopak nárok na ošetrovné nemají zaměstnanci činní na základě dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti. Nárok na ošetrovné nemají také osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ).

Dávku lze čerpat maximálně 9 kalendářních dnů. Výjimkou je rodič samoživitel, který může čerpat ošetrovné až 16 dnů, pokud pečuje o dítě mladší 16 let plnící povinnou školní docházku. Pečující osoby se mohou v průběhu tohoto období v ošetrování jednou vystřídat.

Krátkodobé ošetrovné nemohou získat ti, kdo pobírají invalidní důchod pro invaliditu III. stupně, či starobní důchodci.

První podmínkou pro čerpání dlouhodobého ošetrovného je zdravotní stav blízkého, který byl hospitalizován (minimálně 4 po sobě jdoucí dny včetně prvního a posledního dne hospitalizace) a po propuštění z hospitalizace vyžaduje celodenní péči v domácím prostředí alespoň po dobu následujících 30 kalendářních dnů. Rozhodnutí vystavuje ošetrojící lékař zdravotnického zařízení poskytujícího lůžkovou péči (zpravidla nemocnice). V případě osoby v inkurabilním stavu je podmínkou potřeba paliativní a celodenní péče v domácím prostředí a rozhodnutí vystavuje její ošetrojící lékař.

Ošetrojící osobou může být manžel/manželka, registrovaný partner/partnerka, příbuzný v přímé linii (tchán/tchyně, snacha/zeť, synovec/neteř, strýc/teta), manžel/manželka nebo registrovaný partner/partnerka těchto osob, druh/družka anebo jiná osoba žijící s ošetrovaným v domácnosti. Ošetrovaná osoba uděluje ošetrojící osobě písemný souhlas na tiskopisu Žádost o dlouhodobé ošetrovné, který může kdykoliv odvolat.

Nezbytnou podmínkou je účast pečujícího na nemocenském pojištění, a to u zaměstnanců alespoň po dobu 90 kalendářních dnů v posledních 4 měsících a u osob samostatně výdělečně činných (OSVČ) alespoň 3 měsíce. OSVČ nesmí samostatnou výdělečnou činnost v době pobírání této dávky osobně vykonávat.

O dávku lze požádat do 8 dnů po dni propuštění z hospitalizace. Minimálně jednou za měsíc potvrzuje trvání potřeby dlouhodobé péče ošetrojící praktický nebo odborný lékař.

Výše dávky odpovídá 60 % tzv. redukováného denního vyměřovacího základu (od prvního kalendářního dne). Ošetrovné i dlouhodobé ošetrovné vyplácí

okresní správa sociálního zabezpečení (OSSZ) přímo pečujícímu podle jeho volby na bankovní účet nebo hotově prostřednictvím České pošty (náklady na doručení hradí příjemce), a to nejpozději do 1 měsíce následujícího po dni dodání řádně vyplněných podkladů.

Oznámení o přiznání dávky a její denní výše jsou uvedeny ve sdělení na výpisu z účtu, poštovní poukázce nebo (v případě delšího textu) ve zvláštním dopise.

Zdroj: Česká správa sociálního zabezpečení, www.proprarodice.cz

Příručka budoucího důchodce

Publikace Příručka budoucího důchodce obsahuje souhrn nejdůležitějších obecných informací týkajících se nároku na starobní a předčasný starobní důchod, jejich výpočtu a výplaty.

Zdroj: www.proprarodice.cz

Nesmí, ale vybírají. Vláda přitvrdí proti lékařům žádajícím registrační poplatky

Zubař, gynekolog, praktik či neurolog. To jsou nejčastější obory, ve kterých ambulantní specialisté žádají po pacientech takzvané registrační poplatky. Podmiňovat zdravotní péči takovým poplatkem, který se pohybuje v řádech stokorun či tisícovky, je přitom v Česku nezákonné. Lékař nesmí vybírat peníze za registraci ani za péči, kterou hradí zdravotní pojišťovny.

Pokud se pacient s podezřelými praktikami v ordinaci setká či si není jistý, zda byl požádán o poplatek oprávněně, může požádat o prošetření svou pojišťovnu. Pokud rovnou v ordinaci neodmítne poplatek zaplatit, je ale důležité nechat si od lékaře či sestry vystavit účet s jasně definovanými položkami. Zároveň ale pojišťovny nemají žádný efektivní nástroj, jak takové jednání postihnout.

Lékaři či jinému provozovateli zdravotnického zařízení budou za porušení pravidel hrozit vysoké sankce.

Zdroj: www.olomouckydenik.cz

Lidé nad čtyřicet let už kvůli lázním nebudou muset povinně absolvovat vyšetření EKG

Ministerští úředníci připravili novelizaci vyhlášky, díky které nebudou muset všichni zájemci o lázně nad čtyřicet let povinně podstupovat vyšetření EKG. Lidem nad sedmdesát či těm s více chorobami zase bude pro přiznání lázní stačit stanovisko ošetřujícího lékaře. Nebudou už povinně potřebovat též glejt internisty či geriatra. Účinná má být od letošního července. Navrhovaná změna vyhlášky počítá i s tím, že člověk v souvislosti s žádostí o lázně nemusí znovu absolvovat různá vyšetření, která už absolvoval a jejichž výsledky jsou doložitelné lékařskými zprávami.

Zdroj: www.olomouckydenik.cz

Jak je to s příspěvkem na bydlení

Koncem března roku 2025 schválili poslanci ve třetím čtení takzvanou superdávku, tedy dávku státní sociální pomoci, jež v sobě slučuje přídavek na dítě, příspěvek na živobytí, příspěvek na bydlení a doplatek na bydlení.

Dávka státní sociální pomoci by měla začít platit pro nové žadatele od října 2025. Lidé, kteří už nyní pobírají stávající dávky, budou na nový systém převedeni postupně. První platby podle nových pravidel se jim začnou vyplácet od dubna 2026. Bude sem patřit i podpora na bydlení, nahrazující příspěvek na bydlení.

Zdroj: www.olomouckydenik.cz

Do nemocnice na 24 hodin? Šternberk a Přerov zavedly jednodenní lůžkovou péči

Nemocnice v Přerově a Šternberku rozšířily své služby o jednodenní lůžkovou péči. Pacienti tak mohou na plánovaný operační zákrok s minimální hospitalizací, jejíž délka se zpravidla pohybuje do 24 hodin. To snižuje riziko komplikací spojených s delším pobytem v nemocnici.

Jednodenní péče se zaměřuje na plánované operační výkony v oblastech gynekologie, ortopedie, chirurgie, traumatologie a cévní chirurgie. Nemocnice díky jednodenní péči optimalizují svoji kapacitu a kratší hospitalizace u pacientů

sníží riziko infekcí, umožňuje zotavení v domácím prostředí a zkracuje dobu pracovní neschopnosti.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Vláda schválila nařízení s úpravou volna na svatbu, pohřeb či hledání nové práce

Placené volno z práce na svatbu budou od zaměstnavatelů nově dostávat i lidé, kteří vstupují do partnerství. Partneři a partnerky pak stejně jako manželé budou moci mít volno s náhradou výdělku na doprovod blízkých k lékaři či na pohřeb protějšku. Pozůstalým zaměstnancům přibude neplacených pět volných dnů na truchlení a zařizování.

Upraví se volno na hledání nového místa. Lišit se bude podle důvodu výpovědi. Pravidla by měla začít platit nejspíš od června.

Zdroj: www.ctk.cz

Slevy pro seniory

Jako senior máte nárok na nejrůznější slevy. Mnoho českých institucí penzistům nabízí výhodné nabídky. Cílem je motivovat seniory k účasti na společenských nebo kulturních akcích či je podpořit ve sportovním životě.

Vše, co k využití těchto slev potřebujete, je zařídit si Kartu seniora. Celý koncept v Česku zajišťuje organizace s názvem Senioři České republiky. Karta seniora podporuje lidi v důchodovém věku a motivuje je k aktivnímu životu. Přispívá například na kompenzační pomůcky. Slevy se vztahují i na různé služby. Senioři mají možnost využít úklidového servisu, který pro ně bude o desetinu levnější. Jiná firma zase nabízí květinový sortiment a doplňky, které příjemně rozzáří vaši domácnost. Také můžete využít slevu 41 % na skupinové lekce angličtiny. Dále jsou k dispozici masáže, fyzioterapie nebo konzultace ohledně zdravého životního stylu.

Ušetřit lze i při nákupu běžných potravin. Na projektu se totiž podílí i e-shopy, které prodávají trvanlivé produkty. Senioři tak mají možnost za jídlo zaplatit méně, než v klasických supermarketech! Ušetřit mohou až 15 % na celý nákup. Vše lze nakoupit z pohodlí domova a zboží bude doručeno přímo na vybranou adresu.

Opomenout nelze ani akce na vybrané pomůcky. Důchodci mohou využít slev na brýlové obruby, kompenzační pomůcky ulevující od bolesti pohybového aparátu nebo homeopatické produkty. Kartičku lze využít i ve vybraných lékárnách.

Její získání je snadné a bezplatné. O kartičku si můžete požádat na jedné z poboček v Jihomoravském nebo Moravskoslezském kraji, telefonicky nebo prostřednictvím e-mailu.

Zdroj: www.techsvet.cz

Jak požádat o zvýšení příspěvku na péči

Řízení o návrhu na změnu výše přiznaného příspěvku na péči se zahajuje na základě písemné žádosti podané na tiskopisu předepsaném ministerstvem (žádosti jsou k dispozici na kontaktních pracovištích krajských poboček Úřadu práce nebo na Integrovaném portálu MPSV v sekci Formuláře). Návrh se podává na kontaktním pracovišti krajské pobočky Úřadu práce. Příslušnost se určuje dle místa trvalého pobytu žadatele o příspěvek, případně elektronicky.

Krajská pobočka Úřadu práce (sociální pracovník) provádí pro účely rozhodování o návrhu na změnu výše příspěvku na péči nejprve sociální šetření, při kterém se zjišťuje schopnost samostatného života osoby v jejím přirozeném sociálním prostředí. Následně krajská pobočka Úřadu práce zašle příslušné okresní správě sociálního zabezpečení žádost o posouzení stupně závislosti osoby.

Při posuzování stupně závislosti osoby vychází okresní správa sociálního zabezpečení ze zdravotního stavu osoby doloženého nálezem vydaným poskytovatelem zdravotních služeb, z výsledku sociálního šetření a zjištění potřeb osoby, popřípadě z výsledků funkčních vyšetření a z výsledku vlastního vyšetření posuzujícího lékaře.

Na základě tohoto posudku pak krajská pobočka Úřadu práce vydá rozhodnutí návrhu na změnu výše přiznaného příspěvku na péči. Proti tomuto rozhodnutí se lze odvolat. Odvolání se podává k úřadu, který napadené rozhodnutí vydal, o odvolání pak rozhoduje MPSV. Zdroj: www.helpnet.cz

Nová tísňová linka

V České republice bylo oficiálně zavedeno nové tísňové číslo 603 111 158.

Linka je dostupná nepřetržitě 24 hodin denně a provozuje ji Policie České republiky. Jedná se o speciální tísňovou linku určenou primárně pro osoby se sluchovým či kombinovaným postižením, které nemohou zavolat na běžnou linku 158. Umožňuje odeslat textovou zprávu, v níž může volající uvést základní informace o krizové situaci, poloze a povaze incidentu. Operátoři jsou vyškoleni v komunikaci přes SMS a připraveni okamžitě reagovat.

Uživatelům se doporučuje zprávu formulovat stručně, jasně a přehledně: kdo, co, kde se stalo a co potřebují. Linka je schopna přepojit závažné situace i na složky integrovaného záchranného systému.

Přestože je číslo primárně určeno pro osoby se sluchovým postižením, jeho důležitost stoupá i mezi seniory. Řada starších lidí trpí ztrátou sluchu, což jim v krizových situacích může ztížit nebo znemožnit telefonické přivolání pomoci. V takových případech může být SMS komunikace jedinou možností, jak kontaktovat pomoc. Je však třeba zdůraznit, že pro většinu seniorů zůstává nadále nejvhodnější volání na standardní tísňovou linku 158, protože operátoři mohou reagovat rychleji a efektivněji při hlasovém hovoru. Speciální linka 603 111 158 má sloužit především těm, pro které je běžná komunikace nemožná nebo extrémně ztížena. Je tedy doplňkem, nikoli náhradou běžné tísňové linky.

Doporučuje se zprávu odeslat najednou a nečekat na odpověď, pokud to není nezbytné. Operátoři se ozvou v případě potřeby doplnění údajů. Zprávu nepište příliš dlouhou, aby mohla být rychle zpracována. Dbejte také na čitelnost údajů a vyhněte se používání zkratk nebo emotikonů.

Zdroj: www.techsvet.cz

Špičková lékařská péče pro sportovce s handicapem

Český paralympijský výbor navazuje spolupráci s Centrem sportovní medicíny a s Centrem pohybové medicíny Pavla Koláře. Handicapovaní sportovci budou moci využívat péči věhlasných klinik, které se úspěšně starají o olympijské šampiony, mistry světa a další významné sportovce. Obě centra poskytují profesionálním sportovcům individuální služby ve všech oblastech sportovní medicíny a fyziologie zátěže. Sportovci s handicapem tak budou moci využít sportovní prohlídky a lékařská vyšetření, sportovní a výkonnostní testy,

tréninkové služby, poradenství v oblasti sportovní výživy, fyzioterapii a rehabilitaci nebo třeba také podporu duševního zdraví.

Zdroj: www.paralympic.cz

WhatsApp dostane senzační funkci.

Oblíbená chatovací aplikace WhatsApp chystá další velkou novinku. Potěšit by měla především uživatele, kteří mají problémy se zrakem, píše server Gizchina. Nyní testuje novou funkci, která sice působí nenápadně, ale podle expertů jde o jedno z nejlepších vylepšení za poslední roky. Jedná se o funkci zvýšeného kontrastu, jejímž cílem je usnadnit používání aplikace osobám s vadou zraku.

Jak informuje server Wabetainfo, po zapnutí nové funkce se rozhraní aplikace změní. Text je jasnější a ikony a tlačítka jsou také čitelnější. Barvy jsou tmavší a živější. Položky v popředí, jako je text, jsou tmavší, zatímco pozadí má světlé nebo neutrální barvy. Chystaná funkce je dostupná zatím pouze v beta verzi aplikace WhatsApp na telefonech s operačním systémem Android.

Zdroj: www.fonetech.cz

Větší plomby budou po zákazu amalgámu bezplatně jen provizorního typu

Pacienti potřebující větší plombu budou podle České stomatologické komory po zákazu amalgámových plomb dostávat bezplatně jen takzvanou dlouhodobě provizorní výplň. Pouze na ně totiž bude stačit úhrada necelých 900 korun ze zdravotního pojištění. Komora by chtěla, aby zdravotní pojišťovny proplácely trvalou výplň, jejíž cena je kolem 2200 korun. Zákaz amalgámových plomb kvůli obsahu rtuti v nich začne platit v roce 2026.

Dospělým bude ze zdravotního pojištění hrazena jednoduchá nevrstvená výplň z fotokompozitu. Ta je v ceně kolem 900 korun a stačí pouze na spravení menšího zubního kazu. Pro velkoplošnou výplň, která například zasahuje i do vedlejšího zubu, lze za 900 korun pořídit jen provizorní výplň, která není definitivní a vydrží zhruba dva až pět let.

Zdroj: www.ctk.cz

O rodičovskou a další dávky se dá nově žádat i přes aplikaci v mobilu

Rodičovskou, příspěvky na bydlení, přídavky na dítě i nahlášení do evidence uchazečů o práci a podporu v nezaměstnanosti je možné nově vyřizovat také v mobilu v aplikaci Jenda. Dá se stáhnout zdarma. Vedení ministerstva si od nového nástroje slibuje nárůst podílu digitálně podávaných žádostí.

Na portále Jenda je možné od předložského srpna žádat o rodičovskou, od prosince pak o příspěvek na bydlení a přídavek na dítě. On-line se dá do evidence nezaměstnaných přihlásit a o podporu požádat od letošního ledna.

Zdroj: www.ctk.cz

Změny v započítávání praxe

Zaměstnancům a zaměstnankyním veřejného sektoru a státu se do doby praxe, která se odráží ve výši platu, bude od června započítávat i péče o vážně postižené blízké či doba doktorského studia. Mohli by tak mít vyšší tarif o několik stokorun až tisícikorun, zvedl by se jim výdělek. Zdravotníci, kteří budou posuzovat stav a soběstačnost uprchlíků kvůli nároku na humanitární dávku pro postižené, pak můžou pobírat zvláštní příplatek od 750 do 2500 korun. Úpravy doprovázejí takzvanou flexinovelu zákoníku práce. Účinná bude od června. Nově by se měl výčet rozšířit od příštího měsíce i o péči o dospělé blízké ve třetím či čtvrtém stupni závislosti na pomoci. Týká se to opatrování rodičů, potomků, prarodičů, sourozenců, manželů, partnerů i dalších příbuzných. Do praxe by se měla zahrnovat také doba dokončeného doktorského studia, a to až pět let.

Novela zákona lex Ukrajina upravuje od července pravidla vyplácení humanitární dávky uprchlíkům s postižením. Budou moci pobírat vyšší podporu podle omezení soběstačnosti. O její zhodnocení budou muset požádat Institut posuzování zdravotního stavu. Jeho zdravotníci zkontrolují situaci žadatelů přímo u nich doma.

Zdroj: www.ctka.cz

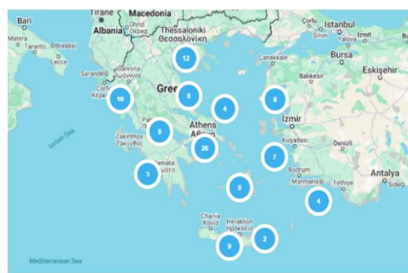
Tip na dovolenou

Léto právě začíná, čas dovolených se blíží a pro ty z vás, kteří by rádi jeli na dovolenou k Středomořnímu moři, mám tip od pana Pavla Weisera. Řešil otázku, jak se vozíčkář dostane po písčné pláži až do vody a objevil tyto možnosti. Informace předáváme a moc děkujeme!

Stránky jsou v angličtině, dají se přeložit do češtiny, případně najedte na mapu, tam uvidíte, na jakých plážích speciální vozíky najdete. Jsou zdarma.



Sea track <https://seatrak.gr/en/>



Sea Access <https://sea-access.gr/>

L. M.

Podpůrná setkání pro pečující

Mindfulness a zdrojování pro rodinné pečující s Mgr. Janou Dubovou

Kdy: pátek 20. 6. 2025, 14:00 – 15:30 (16)

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7

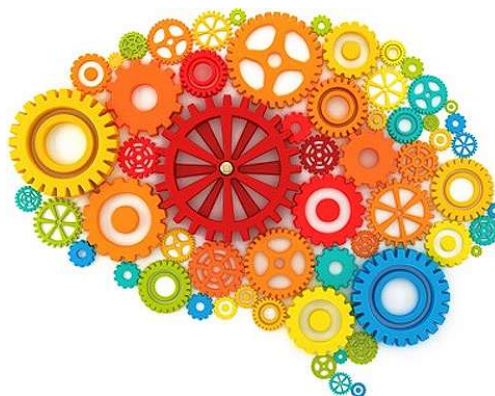
Cena: zdarma

Mindfulness je duševní trénink zaměřený na prožívání přítomného okamžiku, umění soustředit se na to, co je tady a teď. Na okamžik a skutečnost, kterou právě děláme, utváříme a prožíváme.

Co nám tento koncept může přinést?

Nejen, že zcela vědomě jsme v přítomném okamžiku, že jsme tady a teď naplno, všemi smysly, myšlenkami a emocemi. Ale také díky této všímavosti se můžeme krásně zrelaxovat a uvolnit, protože se nestrachujeme z budoucnosti a netrápíme se minulostí, neřešíme, co aktuálně není naším úkolem.

Společně si ukážeme a prožijeme některé z technik mindfulness.



A proč je mám tak ráda? Lze je praktikovat v podstatě kdykoli během dne, často některé z nich v podstatě v jakémkoli prostředí. A co víc? Tyto techniky podněcují ukotvení a uzemnění se, rozvíjí vaši kreativitu a podporují schopnost soustředit se.

Další informace a přihlášky: Bc. Ludmila Macková, kontakt: mackova@trendvozickaru.cz

Na telefonu 605 060 049 k dispozici: po 8-12, pá 8:00 - 14:00

Zdroj obrázku: <https://www.mindfulness-institut.cz/co-je-mindfulness/>

Zpráva z půjčovny kompenzačních pomůcek

Hlásíme nový přírůstek do půjčovny, a to sprchovou židličku s područkami. Cena výpůjčky pro členy: první den 12 Kč, každý další 3 Kč, pro nečleny první den 18 Kč, každý další 6 Kč. Vratná kauce 200 Kč.

Popis pomůcky:

výškově nastavitelné nohy, protiskluzové hroty

nosnost 110 kg, hmotnost 2,5 kg

montáž bez nářadí

madla pro vstávání

Rozměr 51 * x 54 * x v 47÷65 * cm, rozměry sedáku 40 x 33 cm.



Židlička byla pořízena ze sbírky Zasukované tkaničky. Všem dárcům děkujeme.

Podpůrné setkání pro osoby s tělesným postižením



Kdy: v úterý 24. 6. 2025 14-16 hodin

Kde: v učebně Lužická 7

nebo také online na odkaze

<https://meet.google.com/spj-fkst-gbe>

Téma: Oblast bezbariérovosti

Přednášející: Mgr. Zdeňka Vyoralová, DiS.

**Přednáška se bude věnovat oblasti bezbariérovosti, respektive
přístupnosti. Krátce z pohledu teorie, ale hlavně v praxi.
Dotkneme se tématu mapování přístupnosti a organizací,
se kterými Spolek Trend vozíčkářů v tomto směru spolupracuje.
Jste srdečně zváni!**

Pro více informací kontaktujte koordinátorku Zdeňku Vyoralovou
na čísle 731 501 386 nebo na emailu vyoralova@trendvozickaru.cz



Projekt vznikl
za podpory nadace ČEZ



PRAVIDLA PRO VÁŽENÍ OZP VE SPOLKU TREND VOZÍČKÁŘŮ OLOMOUC

Zvážíme vás po předchozí domluvě v pátek 9-14h.

Vážení probíhá ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, na adrese Lužická 101/7.

Rezervace termínu nejpozději do středy v aktuálním týdnu v rámci úředních hodin 8-12 a 14-17.

Rezervace termínu telefonicky 734 442 040 nebo emailem
poradna@trendvozickaru.cz

Termín je platný po potvrzení pracovníci Odborné poradny na uvedených kontaktech.

Možnosti, které nabízíme:

- Zvážíme osobu na vozíku s odečtem váhy vozíku dle konstrukčních parametrů vozíku
- Zvážíme osobu na vozíku, pokud je schopná si samostatně přesednout, zvážíme samostatný vozík a odečteme váhu

Pracovnice osobu na vozíku nepřesunují!

Těšíme se na vás.

Pracovnice Odborné poradny a půjčovny kompenzačních pomůcek

Krysa říká: *Tož tady to máte potvrzený černý na bílým. Ilustrační foto bylo již v minulém čísle Zpravodaje na úvodní stránce... Nemluvě o reportáži z cesty do centra Paraple v Praze v čísle dubnovém.*

Milí přátelé a věrní příznivci festivalů,

nastala opět ta správná chvíle a my Vás srdečně zveme na náš bezbariérový hudební festival **Colours of Ostrava 2025!!!**

Bude nám velkým potěšením se s Vámi, s Vašimi klienty či dobrovolníky po roce setkat a společně si užít festival plný hudby, tance, krásných setkání a té úžasné atmosféry, která na festivalu panuje.

Všechny potřebné informace a novinky k projektu Colours bez bariér naleznete v příloze.

Pokud jste aktivní na sociálních sítích a ještě nejste součástí naší FB skupiny Colours bez bariér budeme rádi, když se k nám přidáte:)

https://www.facebook.com/groups/3114070485536189/?locale=cs_CZ

Děkujeme!

S přátelským pozdravem

Monika Macháčková

Koordinátorka projektu Colours bez bariér

Krysa říká: *pro více informací klikněte na následující odkaz:*

<https://www.colours.cz/o-festivalu/zakladni-informace/colours-bez-barier/>

Kdybych se snažila přesvědčit jistou osobu, aby se vykopala z domu a jela na tuhle parádní akci, tak bude hlavním argumentem Iggy Pop, Sting, Shaggy, J. A. R., Jana Kirschner, Maok...

Ale vstupenky se pohybují od 3.000,- Kč po 11.000,- Kč, což je docela dost...

A pravidla pro vstup do areálu jsou docela striktní, což se můžete dočíst v sekci FAQ: <https://www.colours.cz/faq-cz/>

Pokud jste se vším v pohodě, nevadí vám davy, přepálená hlasitost a jedete, přeji příjemnou zábavu!

Štafetový rozhovor #24 s Michalem Koutným

- Víš, že hraješ bocciu - na který zápas nejraději vzpomínáš a která medaile je pro tebe nejcennější?

Letos je to už 15 let co bocciu hraju a se střídavými úspěchy. Je to jako v životě. Jednou dole jednou nahoře. Ale myslím, že domácí úkoly od tebe plním spolehlivě 😊

Jinak nejraději vzpomínám na všechna vítězná klání. A nejcennější medaile? Určitě ta první zlatá z Havířova 2011 v jednotlivcích a potom v párech zlatá z roku 2024 z Prahy s Markem Schmidem.

- Taký moc rád cestuješ, zdoláváš překážky a pak nám líčíš super zážitky z cest. Zažil jsi i nějakou fakt příšernou cestu nebo dovolenou, kde se to katastrofami jen hemžilo?

Skoro všem katastrofám z mých cest se později zasměju, ale že by mi některá zkazila dovolenou, to asi ne. Takže nejhorší zážitek si se mnou spíše prožili rodiče v asi šesti letech na dovolené na chatě, kde jsem skončil s angínou a 40 stupňovými horečkami. Musela pro mě záchranka do Rýžoviště na Bruntálsku. Ale to už je dávno 😊

- A nemůžeme minout tvoji sbírku sněžítek... Ke kterému se pojí zajímavý příběh a kolik jich vlastně aktuálně máš?

Momentálně mám asi 125 sněžítek z celého světa. A každé má pro mě osobní význam. Ať už je to první sněžítko z Finska, nebo z lyžařského střediska v Chamonix, které jsem prostě musel mít a samozřejmě z mé oblíbené metropole New York. A jsou pro mě osobní z toho důvodu, že si kamarádi a známí vzpomenou, že jsem prdlej sběratel sněžítek.

Bonusová otázka od krysy: *Nějaká oblíbená literatura?*

Cokoliv od Forsytha, hlavně Boží pěst. Knihu Malý velký muž jsem četl několikrát a rád se věnuji i čemukoliv o sportu nebo literatuře faktu. Moc rád jsem četl i texty Karla Pacnera.

Krysa říká: *Kdy bude další rozhovor a s kým, to naprosto netuším... Michal je i moderátorem Štafety na vozíku a můžete ho vidět na fotce u následujícího rozhovoru...*

Eva Kacanu: Při Světovém poháru v paraatletice žen uvidí Olomouc světové hvězdy!

Špičkové výkony světových sportovních hvězd přinese v červenci do Olomouce Světový pohár v paraatletice žen. Jeho ambasadorem je skvělá olomoucká sportovkyně, autorka několika rekordů, a hlavně výrazná a inspirativní osobnost, Eva Kacanu.

Paní Kacanu, veřejnost vás zná jako několikanásobnou medailistku ze světových šampionátů a paralympijských soutěží i jako držitelku světového rekordu. Nyní se už léta věnujete trenérské a také organizační činnosti. Která životní fáze vás bavila více?

Na to se nedá jednoznačně odpovědět, neboť jsem stále aktivní sportovec a reprezentantka. Všechny životní fáze mají ovšem společné aspekty a to šance, adrenalin, výzvy, vynaložené úsilí a cíl. Vždy mám radost, že se něco podaří a že každé mé úsilí bylo a je aspoň minimálně odměněno.

Na který z řady šampionátů a paralympiád vzpomínáte nejraději? Byl to s ohledem na hodnotu sportovního úspěchu Peking, nebo jiný šampionát?

Každý šampionát měl své kouzlo. Ráda vzpomínám na Paralympiádu v Athénách, jelikož jsem po rodičích Řekyně a tak to bylo pro mě velmi emočně plné. Ale také na Mistrovství světa na Novém Zélandu, kde se s námi spojila místní krajská komunita, která nás opravdu vzala mezi sebe a my se tak na chvíli stali součástí jejich života. Samozřejmě vítězství na Paralympiádě v Pekingu byl úžasný zážitek. Vzpomínám na Peking také ráda, jelikož jsem soutěžila hned první den a pak jsem si užívala atmosféru her a fandění kolegům.

Jak jste na těchto akcích vnímala atmosféru? Ve které zemi byla nejbouřlivější, respektive nejvíce podobná běžným sportovním top událostem?

Asi nejvíce úžasná atmosféra byla na Paralympiádě v Londýně, kde tím britská společnost opravdu žila. Hry navštěvovaly celé rodiny, někteří si dokonce brali dovolenou, aby mohli paraatletiku sledovat, dávali se s námi na ulicích do řeči a celkově nás přijímali moc příjemně! Obecně ale na každé Paralympiádě je atmosféra velmi pěkná a tribuny jsou plné.

Liší se v jednotlivých zemích přístup veřejnosti k paraatletice?

Určitě. V mnoha zemích jsou stadiony plné diváků, kdy nás lidé potkávají a chtějí se s námi bavit, zajímají se o parasport. Pokud mám srovnávat, tak nejmenší zájem veřejnosti vnímám bohužel u nás a v okolních státech, což mě velmi mrzí. Musím ale podotknout, že se to poslední roky trochu zlepšuje a to hlavně díky tomu, že je daleko větší mediální propagace parasportu u nás celkově.

Kdy jste se vy osobně rozhodla, že se budete naplno věnovat sportu?

Já se ani tak nerozhodla, neboť po tom, co jsem skončila na vozíku, tak jsem se snažila aktivně zapojit do sportu.

Vyzkoušela jsem plavání, tenis na vozíku, a nakonec skončila u atletiky, kterou



jsem začala dělat jen tak pro zábavu a občas jela někde na závody. Jednou jsem byla oslovena šéfem atletiky, zda nechci zkusit dělat atletiku pořádně.

Rozhodnutí věnovat se atletice trochu více padlo v momentě, kdy jsem splnila limit na Mistrovství Evropy v roce 2003, a bylo zesíleno po splnění limitu na Letní paralympijské hry v Athénách. Nicméně i když jsem se po celou kariéru sportu věnovala opravdu hodně, nebylo možné se mu věnovat zcela naplno, neboť u nás nebylo naše sportování profesionalizované ani nijak finančně ohodnocené. Většina z nás tak pracuje a trénuje ve volném čase a na závody si bere dovolenou. Snad se to ale do budoucna zlepší díky chystané podpoře profesionálních sportovců s handicapem v resortním centru zřízeném pod Ministerstvem práce a sociálních věcí.

Jak dlouho se vlastně aktivně věnujete závodní činnosti na té nejvyšší úrovni?

Jelikož stále reprezentuji ČR, tak to letos je již 22. sezóna. Loni jsem například byla na mezinárodních závodech v Ománu, a letos se chystám na Světové hry do Indonésie.

Vy jste se účastnila závodů v hodu oštěpem a posléze v hodu koulí. Bylo tehdy těžké rozhodnout se pro změnu disciplíny?

Ano líbil se mi více oštěp, ale ukázalo se, že mám větší páru ve vrhu koulí a v této disciplíně jsem také získala svou první medaili. Trenérka mě tedy přesvědčila, že vrh koulí mi opravdu jde lépe, a tak jsem se jí začala věnovat jako hlavní disciplíně a jako vedlejší mám dodnes hod oštěpem a v posledních letech i hod diskem.

Mají v tuzemsku hendikepovaní sportovci dobré podmínky pro rozvoj svých aktivit a dovedností? Mění se tyto podmínky nějak v průběhu času?

Na tuhle otázku nelze moc stručně odpovědět, ale situace se určitě za poslední roky hodně zlepšila. Stále jsou v tomto směru velké rezervy a je to běh na dlouhou trať. Také hodně záleží na tom, kde osoby se zdravotním postižením žijí. My máme výhodu, že v Olomouci je podpora velmi výrazná ať už od města nebo od Olomouckého kraje. Také zde máme Univerzitu Palackého, která má různé programy a organizuje různé inkluzivní akce a také obor věnující se Aplikovaným pohybovým aktivitám osob se zdravotním postižením. Nabídka pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením je stále omezená, kdy se běžné sportovní kluby velmi často bojí přijmout do svých řad osoby se ZP a občas je to velká škoda neb se domnívám, že by to mohli zkusit a dát jim tak šanci většího zapojení. My se v atletickém klubu snažíme jít sportovcům i rodičům vstříc a nabízíme tréninky jak pro děti tak pro dospělé napříč handicapem. Letos navíc slavíme v klubu 20 let od založení sekce handicapovaných.

V případě světového paraatletického poháru, který se odehraje v červenci v Olomouci, působíte jako ambasádorka. Co to vlastně v praxi obnáší?

Nejprve mi dovolu vyjádřit nadšení z toho, že se nám akci takového formátu podařilo do Olomouce dostat! Je to jistě výsledkem zkušeností organizačního týmu, který léta pořádá závody pro různé typy postižení – tělesné, zrakové, sluchové i pro závodníky s Downovým syndromem; a zároveň je olomoucký stadion nejvíce bezbariérovým stánkem v tuzemsku. Práce ambasádorky obnáší hlavně propagaci akce, aktivní zapojení do organizace a podporu. A také by měla do jisté míry ukázat, že život na vozíku nekončí. V rámci propagace uspořádáme v květnu a červnu před Galerií Šantovka osvětové akce pro veřejnost, kde si bude moci každý zkusit, jaké to je vrhnout si koulí z vozíku nebo si zajet na vozíku slalom na čas.

Sport je obecně velmi populárním fenoménem. Jak byste přilákala diváky na událost, která čeká Olomouc letos v červenci?

V dnech 3. až 5. července se na stadionu TJ Lokomotiva Olomouc uskuteční Světový pohár v paraatletice žen. Tento závod patří do série globálních mítinků World Para Athletics Grand Prix, která je „Diamantovou ligou paraatletiky“. V této sérii jsou mimo jiné mítinky v Dubaji, Paříži, Marrákeši, Novém Dillí nebo Cali. Olomouc tedy patří do opravdu elitní společnosti světových mítinků, a navíc poprvé v historii bude závod Grand Prix exkluzivně věnován pouze ženám. Světová paraatletika chce tímto krokem dát šanci zazářit právě ženám s cílem přiblížit počty žen v parasportu těm mužským. Bohužel ženy často vnímají svůj handicap citlivěji, kdy se za sebe často stydí více než muži, a přetrvávají tedy bariéry pro vstup nových žen do parasportu. My jim chceme těmito závody také pomoci a ukázat nejen ženám ale celé veřejnosti, že když se chce, všechno jde. Diváky chci tedy určitě přilákat na jedinečnou příležitost vidět úžasné výkony světových hvězd a třeba i nějaký ten světový rekord. Samozřejmě se v Olomouci představí česká reprezentační špička, tak je budeme chtít na domácí půdě patřičně povzbudit.

Bude Olomouc dobrým hostitelem takto prestižní mezinárodní sportovní události?

Domnívám se, že ano neboť náš klub má značné zkušenosti s pořádáním vrcholových akcí pro atlety bez postižení (Velká cena Olomouce, Hanácká Laťka, Mistrovství ČR) i pro osoby se zdravotním postižením. V letech 2010 a 2012 jsme pořádali Světové hry juniorů a také již 18 ročníků mezinárodního mítinku Czech open. Šampionáty získaly velmi vysoké hodnocení od účastníků a mezinárodních organizací. Mnoho sportovců se sem také rádo vrací i proto, že se jim Olomouc jako město líbí a hlavně je poměrně přátelské k osobám se zdravotním postižením. Doufáme, tedy že uděláme městu skvělou reklamu a na začátku července zaplníme Olomouc barevnými dresy reprezentačních výběrů z celého světa.

Máte i mezi současnými aktivními sportovci, kteří se budou poháru účastnit, nějaké přátele?

Určitě ano a to nejen z ČR, ale i z ciziny a věřím, že určitě přijedou. Těším se na děvčata ze Spojených Arabských Emirátů, které sem jezdívají a vždy je to příjemné setkání. I přesto, že jsme byli soupeřky, vždy je mezi námi přátelská

atmosféra a vzájemně se podporujeme. Již nyní máme dokonce přihlášené závodnice z exotických krajů z Afriky nebo karibských ostrovů.

A poslední, trochu osobní otázka - nebudete během konání poháru aktivním sportovkyním trochu závidět?

No jak se to vezme, asi trochu závisti bude, ale na druhou stranu si užiji atmosféru a budu moct sledovat výkony ostatních sportovkyň v poklidu. Jako organizátorka se ale velmi těším a zvu olomouckou veřejnost, aby se přišla podívat na paraatletiku na úrovni jaká v ČR ještě nikdy nebyla. Samozřejmě se budeme snažit diváky pobavit doprovodným programem a slosovatelnými vstupenkami o hodnotné ceny. Budu se těšit, že se na stadionu potkáme a užijeme si závodní atmosféry!

Krysa říká: *Následuje... hm, něco o tom, jak to vypadá v kanceláři...*

Osobní asistence

Ráda bych Vám povyprávěla, jak vypadá běžný den sociální pracovnice na osobní asistenci. Příběh je samozřejmě smyšlený, a pokud v něm někoho poznáte, je to pouze náhoda.

Trendy ráno: Věčný sprint v kanceláři chaosu

V Trendu to žije – ale ne tak, jak byste čekali. Někdo startuje už v šest, jiní sedí u kávy v sedm. Já jsem ten poslední mušketýr, co chodí na osmou nebo se o to alespoň snažím ☺ A protože mi přesnost nikdy nešla, většinou to dopadne stejně: vletím do kanceláře celá udýchaná, vlasy rozcuchané, a snažím se vypadat, že to takhle chodí vždycky. Jenže vteřinu na to se roztočí to šílené divadlo.

Kancelářský orkán

Nikdy jsem nezažila klidné ráno v Trendu. Sotva se nadechnu, už mi kolem hlavy lítají slova jako "urgentní", "asistence" a "krizovka". Kolegyně se s telefonem u ucha snaží uklidnit rozrušeného klienta, zatímco jiná hystericky Źuká do klávesnice a snaží se odeslat email "ještě před odjezdem." Další už si v běhu obléká kabát a mizí za dveřmi na asistenci, ze které se bůh-ví-kdy vrátí. Takhle by kancelář sociálních pracovníků ve filmu rozhodně nevypadala! Tam by seděli v klídku, s hrníčkem čaje a pomalu psali do sešitu. Jenže Trend je realita, ne romantická komedie.

Proč vlastně ten chaos?

Jasně, papírování je náš denní chleba, administrativní nařízení se musí plnit. Ale to je jen špička ledovce. Někdo vypadne na asistenci, protože asistent onemocněl a nikoho neseženeme. Do toho nám kdykoliv zazvoní krizovka – a to je teprve adrenalin! Nikdy nevíte, co vás na místě čeká. A pak jsou tu ty "běžné" věci, jako jsou individuální plány u klientů nebo návštěvy zájemců. Prosedět si zadek v kanceláři u kávy? Na to tu prostě není čas.

Malé vítězství ve velkém blázinci

A pak přijde ten moment, který všechno vynahradí. Po celém tom vizuálním chaosu, po tom ranním sprintu a adrenalinových výjezdech, se stane něco neuvěřitelného. Vidíme spokojeného uživatele služby. V tu chvíli si uvědomíme, že i ten největší zmatek má smysl a že to, co děláme, opravdu mění životy. A v ten okamžik je i ten ranní sprint do kanceláře vlastně... úsměvný.

Kdybyste si místo okurek, chtěli zavařit mozek, zveme vás na náhled pátečního plánování...

Za osobní asistenci, Šárka Sláničková

Krysa říká: *Myšlím si o tom svoje... Určitě by se hodil i podobný článek z pohledu osobního asistenta, vzhledem k tomu, že asistuji jednomu nejmenovanému asistentovi už nějaký pátek. Schválně! Odvází se někdo?*

Masáže a kosmetické služby v Trendu

Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

od března v Trendu na adrese Lužická 7, probíhají masáže a kosmetické služby paní Ing. Sylvy Bukáčkové, majitelky a provozovatelky studia Cítit se fajn (Karafiátova 6, Olomouc nebo Těšetice 127). Služby jsou určeny pro všechny zaměstnance, členy, klienty služeb, rodinné příslušníky a pečující. Jak jistě víte, naše prostory jsou bezbariérové, tudíž nabízené služby může využít každý, jelikož vám v případě potřeby pomůžeme i s přesunem na masérské lehátko. A co je super? Paní Bukáčková všem Trendákům věnuje **10% slevu** na všechny služby, za což mnohokrát děkujeme!

A jaký má tento benefit ohlasy? Zeptali jsme se právě vás!

“Spolek Trend vozíčkářů nabízí svým zaměstnancům, klientům a pečujícím novou formu relaxace - masérské a kosmetické služby. Využila jsem této nabídky a jsem moc ráda, že jsem tak učinila. Nejdříve jsem vyzkoušela indickou masáž hlavy. Bylo to skvělé!!! Paní Sylva mi 25 minut masírovala hlavu a já jsem se u toho rozplývala, téměř jsem usínala. Na masáži hlavy jsem byla již dvakrát a budu v ní pokračovat. Další masáží, kterou jsem absolvovala, byla reflexní masáž plosek nohou. Paní masérka má opravdu "zlaté ručičky". Moc jsem si to užila. Jsem za tyto masérské služby velmi vděčná. Moc mi to pomáhá pokračovat v práci pracovního asistenta. Už si nedovedu představit život bez masáže. Je to úžasná věc.”

Martina D.

“Paní masérka je velice příjemná a po první masáži mi pomohla od bolesti bederní páteře a druhá byla již příjemná relaxace. Všem doporučuji, alespoň jednou měsíčně. “

Petr P.

“Paní masérka je úžasná. Jsem s její péčí velmi spokojená. Po její masáži se cítím uvolněně a hlavně bolesti zad jsou pryč. Moc jí děkuji a těším se na další masáže.”

Jana S.

Pokud byste se i vy chtěli objednat, můžete a to formou emailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo telefonicky 731 144 670 nebo přímo telefonicky paní Bukáčkové 775 047 922. Nezapomeňte říct, že jste z Trendu :)

Naplánované termíny v Trendu:

- čtvrtek 26. 6. 2025 od 13h do 19h
- čtvrtek 10. 7. 2025 od 13h do 19h
- úterý 29. 7. 2025 od 13h do 19h

Přehled nabídky služeb:

Masáže (ceny jsou uvedeny již s 10% slevou)		
<i>nabídka</i>	<i>čas</i>	<i>cena</i>
Záda, šíje, krk	20 - 25 min	400 Kč
Záda, šíje, krk	45 – 50 min.	760 Kč
Horní končetiny, ramena	20 - 25 min.	390 Kč
Dolní končetiny	45 – 50 min.	760 Kč
Celotělová – dolní a horní končetiny, záda, šíje	90 – 100 min.	1 510 Kč
Indická antistresová masáž hlavy Champi	20 - 25 min.	400 Kč
Hlubková masáž zad a šíje	40 - 45 min.	1 040 Kč
Hlubková masáž bederní oblasti	35 - 40 min.	930 Kč
Relaxačně reflexní masáž plosky nohy	25 - 30 min.	460 Kč
Lymfatická ruční masáž nohou	55 - 60 min.	760 Kč
Lymfatická ruční masáž celotělová	100 -110 min.	1 480 Kč
Maderoterapie obličeje	25 min.	390 Kč
Indická masáž Abhyanga – záda, šíje, hlava	45 - 50 min.	840 Kč
Indická celotělová Abhyanga (hlava, ruce, nohy, záda, šíje, břicho)	90 -100 min	1510 Kč
KOBIDO lifting. masáž obličeje (povrch.čištění,masáž,sérum,krém)	45 min.	1 080 Kč

Kosmetika (ceny jsou uvedeny již s 10% slevou)		
<i>nabídka</i>	<i>čas</i>	<i>cena</i>
Hlubkové čištění (povrchové čištění, peeling, změkčení, hlubkové čištění, maska, závěrečný krém)	40 - 60 min.	720 Kč
Základní ošetření (povrchové čištění, peeling, změkčení, masáž obličeje, hlubkové čištění, sérum, maska, závěrečný krém)	60 – 80 min.	820 Kč
Komplexní ošetření pleti i dekoltu (povrchové čištění, peeling, změkčení, masáž, hlubkové čištění, sérum, maska, závěrečný krém)	80 – 100 min.	1 290 Kč
Kúrová ošetření pleti: - peptidy - lifting - stop vráskám	60-80 min.	930 Kč 1 290 Kč 1 290 Kč
Laminace obočí	60 min.	720 Kč
KOBIDO lifting - masáž obličeje (povrch. čištění, masáž, sérum, krém)	45 min.	1 080 Kč
Ostatní úkony: - úprava obočí – formování -úprava obočí – formování a barvení - barvení řas - depilace horní ret	k ošetření / samostatně 80 Kč/130 Kč 160 Kč/250 Kč 130 Kč/180 Kč 100 Kč/150 Kč	

Vedoucí služby Sociální rehabilitace Zuzana Dittmarová

Povídka paní Schmidové: BEZ KOMENTÁŘE

Když jsem byla zdravá, pracovala jsem jako fyzioterapeut. Pacienti chodící, vozíčkáři, ležáci. Nedělala jsem mezi nimi rozdíl, kdo potřeboval pomoc, tomu jsem pomohla. Bylo to přece samozřejmé a normální.

Časy se mění. Lidi se mění. Dokonce se mění už i to, že co bylo samozřejmé a normální, už dnes samozřejmé a normální není.

Skončila jsem na invalidním vozíku. I to se fyzioterapeutovi může stát, nejsme imunní. Ale rehabkou jsem v srdci zůstala. A jako správná rehabka vím, že člověk na invalidním vozíku musí neustále cvičit, hýbat se, protahovat, aby neztuhnul, nezkrátily se mu svaly. Takže cvičím, cvičím, cvičím. Jsou ale věci, které ani při té nejlepši vůli sama nezvládnou. A tak jsem chodila rok co rok, již 20 let, na rehabilitaci do nemocnice. Letos mi bylo ale řečeno, že staré stavy už neberou a bolestivé páteře už vůbec ne.

„Nevadí,“ řekla jsem si. V tak velkém městě přece rehabilitací je! Ano, je.

Některé ale nemají smlouvu s pojišťovnou, některé sice mají, ale ne se všeobecnou. Neurolog mi poradil jinou, velkou rehabilitaci.

Na náš telefonický dotaz, jestli je vhodná i pro vozíčkáře, jsme dostali odpověď „ano, samozřejmě.“ Jenom nám zapomněli říct, že vozíčkář si sám neotevře velké těžké dveře a že jsou za nimi hned druhé, stejně těžké dveře.

To ale nebylo tak zlé, jako to, co mě čekalo v ordinaci. Pan doktor se mě zeptal, jestli se sama přesunu na lehátko, protože: „my tady nemáme personál, aby se s vámi natahoval.“ Trochu drsné! Zalapala jsem po dechu, poté jsem si vzpomněla na jiného pana doktora z lůžkového oddělení, která je detašovaným pracovištěm této samé rehabilitace, který mě kdysi přivítal slovy: „to jste nám sem přišla ucvrkávat do bazénu?“

Víc mě tam nikdo nedostal. Myslím, že tohle by si nikdo nikdy k nikomu neměl dovolit.

Z vlastní vůle, ani vlastní vinou na tom nejsem, jak jsem.

Tak jsem zvědavá, co mě na této rehabilitaci ještě čeká.

Krysa říká: *Byla jsem svědkem spousty podobných událostí, různých přesunů, v různých zařízeních a jejich odděleních. A bohužel musím konstatovat, že přestože se situace v rámci bezbariérovosti, ochotě a připravenosti zaměstnanců pomoci s přesunem zlepšuje, občas je to právě naopak...*

Volnočasovky

S podivem jsem zjistila, že už je měsíc květen pryč a jaké aktivity jsme zažili? První část měsíce se točila kolem Sbírký Zasukované tkaničky, o kterých si můžete přečíst třeba na našem facebooku.

Dne 19. května proběhla aktivita, kdy jsme přesazovali květiny, pokud se rozhlédnete po učebně, určitě si jich všimnete.



Proběhla i avizovaná návštěva spisovatele Jaroslava Irovského, kterou jsme si moc užili a děkujeme za ni.

Byla pro nás obohacující nejen proto, že jsme se mohli nechat vtáhnout do děje knihy *Psí život* poutavou četbou samotného autora, ale i proto, že jsme se dozvěděli velké množství informací o vzniku knihy a inspiraci, která ho k jejímu napsání přivedla.

Neméně zajímavé pro nás bylo poslouchat o životě pana Irovského, do něhož můžete i vy nahlédnout skrze jeho autobiografické knihy.

Za příležitost uspořádat toto setkání děkujeme Ministerstvo kultury České republiky a za sponzoring ve formě poukazů děkujeme Aquapark Olomouc.



Poslední týden v květnu proběhla přednáška paní Věrky Schmidové, kterou všichni dobře znáte z Čchi-kungu. Dozvěděli jsme se užitečné informace o našich tělech a jejich fungování.



Ačkoli nám mnoho aktivity tento měsíc překazilo počasí, nevzdáváme se a měsíc červen, bude opět nabitý aktivitami.

Přeji mnoho slunečných dnů,

Šárka Sláničková, koordinátor volnočasových aktivit

Krysa říká: *Kdyby se náhodou našel někdo tak úžasný, aby se podělil o své zážitky z volnočasových aktivit, z dovolených, s nějakým tipem na trávení času nebo výlet, budu vděčná – a doufám, že i ostatní čtenáři – za jakékoliv množství textu.*

Mrk, mrk.

Akce v Trendu

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací – Chorvatsko

Kdy: pondělí 16. června 2025, 14:00 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Zdroj: www.canva.com

Pozor, pozor! Hlásíme změnu času, kdy začínáme vařit již **o půl hodiny DŘÍVE**. V rámci tohoto setkání navštívíme Chorvatsko, které se nachází na pobřeží Jaderského moře. Cítíte jeho vůni? Svěží vítr při večerních promenádách? A jaké vás napadají chutě? Co budeme vařit a budeme to jíst všichni?

Řešení osmisměrky z minulého čísla Trendy zpravodaje

S	L	A	V	O	N	S	K	Ý	D	U	B
C	C	A	V	O	K	N	I	L	E	P	H
P	E	C	I	N	E	Ž	O	R	S	U	D
M	R	O	B	U	K	A	T	E	L	A	R
O	V	A	R	Ý	S	Ý	K	S	Ž	A	P
Ř	K	R	L	A	V	O	R	T	S	O	L
E	R	A	P	I	R	M	I	N	C	E	O
A	A	K	I	A	N	E	O	R	E	P	J
T	V	U	V	T	T	K	D	H	R	T	A
E	A	B	O	U	D	N	A	A	N	U	K
G	T	S	Š	Ž	Ý	N	A	L	J	K	R
E	A	R	E	J	I	L	K	O	C	A	A
V	P	O	K	A	L	A	N	K	O	!	B
Č	E	R	V	E	N	Ý	K	O	R	Á	L

Se SR do kina: Jak se nám to mohlo stát!?

Kdy: pondělí 30. června 2025, 14:00 – 16:00h (**sraz 13:30h před kinem**)

Kde: kino Metropol (Sokolská 572/25, Olomouc)

Zveme vás na český film, od kterého máme velké očekávání a proč? Jak uvádí kino Metropol: „*Po pětadvaceti letech od legendárních Pelíšků konečně znovu v kinech rozehrají Miroslav Donutil a Bolek Polívka pořádnou komedii.*“ A o čem to bude? Dvě odlišné rodiny, plánování svatby, testy DNA, no máme pokračovat? (zdroj: <https://www.kinometropol.cz/akce/12321>)

Vstupné je 90,- Kč a každý si ho platí sám.

Na aktivitu je důležité se dopředu přihlásit. Přihlásit se můžete e-mailem soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo telefonicky 731 144 670, a to do **středy 25. 6. 2025 do 12:00h.** Dle potřeby vám zajistíme doprovod na aktivitu a zpět domů.

Odpoledne s deskovými hrami: Dostihy a sázky

Kdy: středa, 18. 6. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme Vás na odpoledne, které spolu strávíme se hrou plnou koní a obchodů!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: 19. 6. 2025, 14:00 – 15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přidejte se k nám na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku a dopřejte si dávku pohybu v příjemném prostředí. Cvičení je vhodné pro všechny a probíhá vsedě.

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Tvořivé odpoledne s Tomem: Zažehlovací korálky

Kdy: středa, 25. 6. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme Vás na odpoledne, kde si budete moct vyrobit záložku do knihy, přívěšek na klíče a nebo třeba podložku pod čaj či bytovou dekoraci. To vše ze zažehlovacích korálků pod vedením Toma!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Výlet: Holba Hanušovice

Kdy: úterý, 1. 7. 2025, 8:30 – 15:00

Odjezd: parkoviště Billa, Jeremiášova 486/1, 779 00 Olomouc 9

S velkou radostí Vás zveme na první letošní výlet do nově zrekonstruovaného pivovaru Holba. Na výlet pojedeme tradičně autobusem a jsou možné elektrické i mechanické vozíky. **Prosím zájemce, aby se přihlásili nejpozději do 24. 6. 2025 do 12:00!** Pokud potřebujete asistenta, je nutné si ho objednat!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek, 3. 7., 17. 7. a 31. 7. 2025, 14:00 – 15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přidejte se k nám na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku a dopřejte si dávku pohybu v příjemném prostředí. Cvičení je vhodné pro všechny a probíhá vsedě.

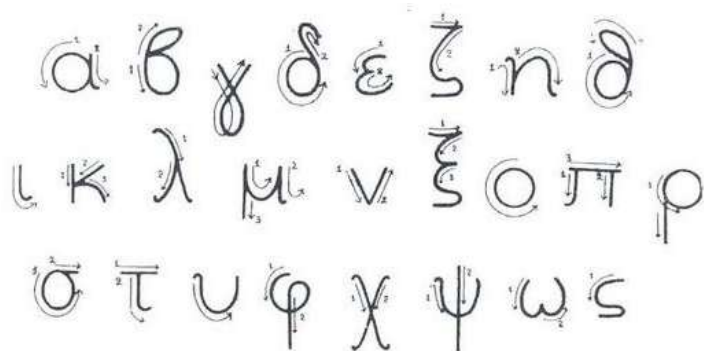
Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací

Kdy: pondělí 14. července 2025, 14:00 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Naše kuchařské putování zůstává u moře. U kouzelných historických budov s modrobílým nádechem, plné bájí a pověstí, vynikající taneční choreografií a národním nápojem Ouzo. Už víte, jaké kuchyni se budeme v červenci věnovat? A pokud vám to ještě není jasné, procvičte si svou jemnou motoriku 😊.



Krysa říká: *Exemplární případ, proč je lepší odebírat elektronickou verzi než tištěnou – celý si to můžete krásně zvětšit na obrazovce, aniž byste potřebovali lupu fyzicky.*

Zdroj: <https://cz.pinterest.com/pin/1900024832890508/>

Zpívánky

Kdy: úterý 15. července 2025, 14:30 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Teplo, sluníčko, pohoda a zpěv nových písniček z aktualizovaných zpěvníků lektorky Klárky. To zní jako parádní letní idylka v Trendu. Tak na koho se můžeme těšit?

Další informace: e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, tel.: 731 144 670.

Výlet: Nákladáky Tatra Kopřivnice

Kdy: úterý, 22. 7. 2025, 8:30 – 15:00

Odjezd: parkoviště Billa, Jeremiášova 486/1, 779 00 Olomouc 9

Zveme Vás na výlet do bezbariérové části Výstaviště Tatra. Pokud s námi pojedete, budete mít příležitost prohlédnout si množství typů nákladních aut značky Tatra v jejich rodišti. Na výlet pojedeme autobusem a jsou možné elektrické i mechanické vozíky. **Prosím zájemce, aby se přihlásili nejpozději do 16. 7. 2025 do 12:00!** Pokud potřebujete asistenta, je nutné si ho objednat!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Táborák

Kdy: čtvrtek 24. 7. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: zahrada, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Léto už je tady a s ním i ideální čas na společné setkání u ohně. Opečeme si něco dobrého a užijeme si odpoledne plné pohody, smíchu a skvělé atmosféry. Bude možné opéct si zde svůj špekáček.

Na místě bude k zakoupení špekáček s chlebem a omáčkami za 30Kč.

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Aktivity
podporuje:



Vydává: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7, 779 00 Olomouc

Napsali pro vás: Martina B., Zuzka D., Šárka S., a další...

Gramatická korektura: Otakar A.

Ohlodal: Agáta K.

Distribuce a info s úsměvem: Libuše D., Jiřina N.

Datum vydání: **12. 6. 2025**, Počet výtisků: +- akorát

tel: 734 478 665

email: drtil@trendvozickaru.cz, krysa@trendvozickaru.cz

Uzávěrka **dalšího** čísla je **4. července 2025**

Krysa říká: *Páni, uzávěrka na den Nezávislosti? Už teď tam mají „veselo“...*

